想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

食物五行

◎宣公上人開示

酸屬木，苦就屬火，辣就屬金，鹹就屬水，甜就屬土。來講一講吃東西，我相信很多人都歡喜聽這個，因為人人都要吃東西。「食色生也」，我們歡喜吃東西，歡喜看好顏色，這是與生俱來的一種習氣。你看小孩子一生出來，他就先要吃奶。沒有奶吃，他就哭；有奶吃，他就不哭了；餓了，他又哭；吃飽了，他又不哭了。這種就是與生俱來的一種性。可是我們吃東西，必須要知道我們應該吃什麼東西。

我現在把不傳之訣，不傳的秘密的方法也傳給你們；本來不願意講的，因為西方人不了解這個道理。不單在西方人不了解這個道理，就是東方人了解這個道理的也很少。這是什麼呢？酸甜苦辣鹹，這是五味。這五味屬五行──酸屬木，苦就屬火，辣就屬金，鹹就屬水，甜就屬土。

我們人吃東西，在春天的時候，不應該吃太多「酸」的，為什麼呢？春屬木旺，木最旺盛，你若再加上酸的東西，它更旺盛了，「更量盛不好嗎？」過猶不及，太過了還是與不及是一樣的，所以我們人這個身體需要補。春天木旺，木當令，因為春天萬物發生。酸就屬於木，在春天的時候不宜吃酸的，那麼少吃一點可以嗎？不要吃多，那就不是太過。酸就屬「肝」，你若在春天的時候，吃酸的東西吃多了，就會傷肝。傷肝呢，眼睛看東西就看不清楚了。

夏屬火旺。夏天的時候天氣很熱，所以是火旺。有人說：「夏天熱，那到澳洲，夏天六月是最涼的時候。」那是一個地方的氣候的關係，不是講普通的，所以夏天不要吃太多「苦」的，少吃一點可以的，不要吃多。怎麼說「苦」屬「火」呢？所有飲食的東西，你用火一燒，你再來一吃，它是很苦的，所以苦就屬於「心」。

秋天屬金，不應該吃辣的東西吃太多了。在秋天吃辣的東西吃太多了，就會傷肺。冬天屬水。冬天吃鹹的東西不應該吃太多了。鹹的東西吃太多了，就會傷腎。

你若能知道調和五味這種的道理，這是一個養身最好的方法，比你吃多少維他命，那更有功效、更好。所以無論吃什麼東西，不要吃太多了，吃得多了，對人不但沒有益處，而且還有害處。

那麼說這個甜的呢？是在什麼時候吃？甜的東西，什麼時候都可以吃的，因為甜的是屬土，土旺於四季，四季就是春夏秋冬，都可以吃甜的。這個甜的東西對人沒有什麼大的害處，但是若吃得太多了，也沒有什麼好處。

屬土的東西都是什麼呢？好像米、麵包這個東西都屬土的，都有一種甜的味道，所以我們人有的吃麵包、有的吃飯，這因為我們人都需要這個東西，這是講這個飲食經。這個飲食的經你沒有地方聽去，因為佛沒有說過飲食經，佛說叫你「持午」、「日中一食」，要有次序。所以我們人人要是知道這種道理，你吃什麼東西不要太過，就會很少生病，很少生病，這你身體就健康，身體健康，這是人生的一種幸福。